

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat jenis kelamin responden Sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 101 orang (76,5%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (23%) dari jumlah seluruh responden ada 132 responden dalam penelitian ini. Pekerjaan responden terbanyak adalah IRT karena mayoritas adalah perempuan. Pekerjaan buruh berjumlah 23 orang (17,4%) pekerjaan IRT berjumlah 64 orang (48,5%) swasta sebanyak 19 orang (14,4%) pensiunan berjumlah 0 dan nelayan berjumlah 21 orang (15,9%), PNS berjumlah lima orang (3,8%) umur responden paling banyak adalah ≥ 56 tahun diperoleh frekuensi sebesar 62 orang (47%). Pendidikan terakhir responden paling banyak adalah SD sebanyak 93 orang (70,5%), lulusan SMP ada 24 orang (18,2%) SMA ada 6 orang (4,5%) dan Perguruan Tinggi ada 9 orang (6,8%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki manajemen stress yang buruk. Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan, manajemen stress yang biasa dilakukan responden adalah aktifitas fisik yang didapatkan sebanyak 103 (78%) responden dan yang kedua yaitu manajemen stress teknik spiritual yang diperoleh sebanyak 53 (40,2%) responden. Sedangkan manajemen stress yang tidak dapat dilaksanakan oleh responden adalah teknik relaksasi yang diperoleh sebanyak 123 (93,2%) responden.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan responden paling banyak bertekanan darah tinggi diperoleh hasil sebesar 96 (72,7%).

4. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan P-value 0,000 ($P < 0,005$) sehingga dari pernyataan tersebut dinyatakan adanya hubungan bermakna antara Manajemen stress dan tekanan darah. Pada uji tersebut didapatkan nilai r 0,314 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variable dan nilai r 0,314 yang berarti kekuatan hubungan lemah. Ada ada beberapa factor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya ada Teknik relaksasi, faktor usia, dll. Maka berhubungan dengan hal tersebut melakukan Manajemen stress yang baik sangatlah perlu untuk mengontrol kenaikan tekanan darah agar tidak terjadi kenaikan tekanan darah secara tiba-tiba.

B. Saran

1. Ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi di bidang ilmu keperawatan medical bedah penyakit hipertensi dan Manajemen stress serta dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk memberikan intervensi Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat untuk lebih mencari tahu tentang apa yang bisa digunakan untuk mengontrol kenaikan tekanan darah selain dari terapi Farmakologi kenaikan tekanan darah juga bisa disebabkan karena Manajemen stress yang buruk. Oleh karena hal ini diharapkan masyarakat dapat melakukan atau melaksanakan manajemen stress yang baik dengan cara merelaksasikan pikiran agar tidak mudah stress dan mampu menenangkan pikiran sehingga tekanan darah bisa stabil dan tidak terjadi kenaikan tekanan darah secara tiba-tiba.

3. Bagi Puskesmas

Bagi pihak Puskesmas agar bisa merencanakan Penyuluhan dengan masyarakat sekitar tentang manajemen stress yang baik. Hal ini juga tidak hanya memberikan dampak pada

kestabilan tekanan darah melainkan manajemen stress yang baik juga berdampak pada kualitas hidup masyarakat sehari-hari agar menjadi lebih baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih banyak factor factor yang berhubungan dengan kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi.